

Il monastero benedettino

Prosegue il percorso a puntate di questa rubrica sulla descrizione delle varie parti che compongono il monastero.

La cucina del monastero

Numerose fonti elencano i cibi mangiati dai monaci in tutta Europa. Ricordiamo che in inverno veniva servito un solo pasto, mentre in estate i monaci generalmente ne consumavano due. Uova, formaggio, frutta di stagione, vino (compreso il vino al *pimento* – pepe garofanato, arricchito con miele e spezie), fagioli bolliti, verdure di stagione bollite e pesce (anguilla, lampreda, salmone, luccio, trota). I condimenti andavano dal semplice sale e senape al pepe nero più esotico, così come il miele. Anche il pane ha avuto un ruolo importante nella dieta monastica.



Le parole del padre nostro, *Dacci il nostro pane quotidiano* per un monastero nella norma significava circa un chilo di pane per monaco. I monaci prendevano i pasti disposti nella Regola di San Benedetto, che distingueva modalità diverse per i quattro periodi dell'anno liturgico:

- mercoledì e il venerdì`.
- 1) giorni senza digiuno con pranzo e cena: in tutte le domeniche e le feste; nel periodo pasquale; in tutta l'estate (cioè da Pentecoste al 13 o 14 settembre, eccetto il
 - 2) giorni di digiuno moderato con un'unica refezione a nona (circa le 15 del pomeriggio): nei mercoledì e venerdì da Pentecoste al 13 o 14 settembre (purché non ci fosse lavoro eccezionale nei campi o molta calura); in tutti i giorni feriali dal 13 o 14 settembre fino a quaresima.
 - 3) giorni di digiuno stretto con unica refezione a vespro, in tutte le ferie di quaresima.

1. ...a tutti i fratelli devono bastare due pietanze cotte e se ci sarà la possibilità di procurarsi della frutta o dei legumi freschi, se ne aggiunga una terza.
2. Quanto al pane penso che basti un chilo abbondante al giorno, sia quando c'è un solo pasto, che quando c'è pranzo e cena.
3. In quest'ultimo caso il cellerario ne metta da parte un terzo per distribuirlo a cena.
4. Nel caso che il lavoro quotidiano sia stato più gravoso del solito, se l'abate lo riterrà opportuno, avrà piena facoltà di aggiungere un piccolo supplemento, purché si eviti assolutamente ogni abuso e il monaco si guardi dall'ingordigia.
5. Perché nulla è tanto sconveniente per un cristiano, quanto gli eccessi della tavola come dice lo stesso nostro Signore: "State attenti che il vostro cuore non sia appesantito dal troppo cibo".
6. Quanto poi ai ragazzi più piccoli, non si serva loro la medesima porzione, ma una quantità minore, salvaguardando in tutto la sobrietà.
7. Tutti infine si astengano assolutamente dalla carne di quadrupedi, a eccezione dei malati molto deboli.

Dalla Regola di San Benedetto, *Capitolo XXXIX - La misura del cibo*

Così invece prendevano posto i monaci ai pasti nel refettorio:

Il refettorio era quasi sempre il più lontano possibile dalla chiesa, cioè, era sul lato opposto del quadrilatero del chiostro e, secondo il solito piano, nella passeggiata meridionale del chiostro. La ragione di questo accordo è ovvia. Era per assicurarsi che la chiesa e il suo recinto potessero essere mantenuti il più liberi possibile dal fastidio causato dal rumore e dagli odori necessariamente connessi con la preparazione e il consumo dei pasti.

(...) Il pavimento di un refettorio monastico era sparso con fieno o giunchi, il cui rivestimento veniva cambiato tre o quattro volte in un anno; e i tavoli erano disposti in file singole longitudinalmente, con le panche per i monaci all'interno, dove sedevano con le schiene alle pareti rivestite di pannelli. All'estremità orientale, sotto qualche figura sacra, o dipinto del crocifisso, o del nostro Signore nella gloria, chiamato il Majestas, stava il superiore. Il pulpito, o il banco di lettura [durante il silenzio osservato ai pasti, un lettore leggeva dalla Regola o da altri libri spirituali], era, di regola, collocato sul lato sud della sala, e sotto di esso veniva solitamente collocato il tavolo per i novizi, presieduto dal loro maestro".^[1]

^[1] Tratto da F.A. Gasquet, *English Monastic Life* (1905).